Nr. 15. Kraków 19 grudnia 1912 r. Bezpłatny dodatek do „NOWIN". (Osobno sprzedawać nie wolno.)

PRAKTYCZNA GOSPODYNI

wraz z Biblioteką powieściową „NOWIN"
- Romans i powieść -
wychodzi w każdy czwartek jako dodatek do „Nowin" — 10 tomów rocznie.

Wskazówki dla matek.

Co robić, aby zapobiedz chorobom nerwowym u dzieci?

Choroby nerwowe są wśród dzieci, niestety, bardzo rozpowszechnione i rodzice, a zwłaszcza matki powinny na to baczną zwrócić uwagę.

Przyczyny tych chorób są nieraz w samych rodzicach. Tak naprzykład, jeżeli ojciec lub matka jest pijakiem, albo jeśli które z nich cierpi na drgawki lub miało chorobę umysłową, to dziecko ich może przyjść na świat jako głuptak, może od urodzenia cierpieć drgawki lub dostać później choroby umysłowej, obłąkania. To samo może stać się z dzieckiem poczętem w chwili upicia się którego z rodziców. Również jeśli kobieta, znajdując się w stanie odmiennym, pija wódkę, wino, piwo, doznaje gwałtownego przestrachu lub silnych zmartwień albo też będzie uderzona w brzuch, to dziecko jej będzie miało wrodzoną skłonność do takich samych chorób, jakie wyżej wymieniono.

Aby zapobiedz chorobom nerwowym u dzieci, matki powinny spełniać następujące przepisy:

1. Strzedz niemowlę od wypadnięcia z kołyski lub łóżeczka, od upuszczenia z rąk, gdyż od wstrząśnięcia mózgu skutkiem upadku dziecko może dostać drgawek, zostać głuchoniemem, sparaliżowanem i podlegać różnym chorobom nerwowym.

2. Przez cały czas karmienia nie pić mocnych trunków, to jest przedewszystkiem wódki, gdyż spirytus przechodzi w pokarm dziecka i wywołuje u niemowlęcia bezsenność i różne objawy choroby nerwowej.

3. Starajcie się, by dziecko dobrze sypiało. Sen jest dla mózgu tem, czem pokarm dla całego ciała. Przyzwyczaić niemowlę, aby sypiało bez kołysania. Nie usypiać go nigdy niczem odurzającem, a szczególniej makowcem. Niemowlę powinno spać jak najwięcej. W drugim, w trzecim i w czwartym roku życia dziecko powinno sypiać z półtorej godziny w ciągu dnia i 12 godzin w nocy. Od piątego do dziesiątego roku życia dziecko powinno sypiać od godziny 8 wieczorem do 7 zrana.

4. Nie bawić zanadto niemowlęcia, co chwila zagadując do niego lub pokazując mu coraz to nowe przedmioty. Gdy poczyna mówić, nie zadawać mu wciąż pytań. Najlepiej, gdy małe dziecko samo się bawi i gdy mówi, kiedy chce. Mózg dziecka i bez tego pracuje i szybko się męczy.

5. Pod żadnym pozorem dzieciom i młodzieży nie dawać wódki, wina, ani piwa. Spirytus dla dzieci jest silną trucizną. Mleczną lekką kawę i lekką herbatę starsze dzieci mogą pijać. Najzdrowszy napój dla dzieci, to woda i mleko. Dzieciom do lat dwóch najlepiej mięsa nie dawać.

6. Od pierwszego roku życia przyzwyczajać dzieci do trzymania podczas leżenia w łóżeczku rąk na kołdrze, nie zaś pod kołdrą. Zapobiega to nałogowi bawienia się z swem ciałem, co bardzo źle działa na nerwy i na umysł dziecka.

7. Nie pozwalać dzieci straszyć, naprzykład przez nagłe krzyknięcie, przez opowiadanie strasznych i okropnych rzeczy, a szczególniej przez przebieranie się za jakieś dziwy lub strachy. Przestraszone dzieci nieraz dostają drgawek, które męczą je potem całe życie lub od tej pory stają się bardzo nerwowe, to jest niespokojne, bardzo na wszystko wrażliwe. Dziecko od najpierwszych miesięcy należy przyzwyczajać do tego, żeby się nie bało pozostać samo lub w ciemnej izbie. Widowiska w teatrze a szczególniej w cyrku, gdzie się popisują niebezpiecznymi skokami i łamańcami, niezwykle rażą umysł dziecka i są dla niego do lat 10 szkodliwe.

8. Nie pozwalać dzieciom znęcać się nad zwierzętami, gdyż to wytwarza w nich pociąg do złego i rozdrażnia je szkodliwie.

9. W postępowaniu z dziećmi zachować dobroć, cierpliwość i wyrozumiałość. Nigdy dzieci nie bić i nie straszyć biciem bez potrzeby.

10. Jak tylko się spostrzeże u dzieci objawy nerwowe, to jest bezsenność, silny niepokój, drgawki i tym podobne, zwrócić się niezwłocznie do lekarza.

Lekarz.

Przezorny przyjaciel domu.

(Podsłuchane).

— Chciałbym co kupić na gwiazdkę dla żony, poradź mi, co jej kupić?
— Hm... wiesz co? mam myśl oryginalną.
— Słucham?
— Kup jej kosz starego węgrzyna od Grajewskiego.
— Ależ ona wina nie pija.
— To głupstwo, my wypijemy za jej zdrowie.

Praktyczne rady i wskazówki.

Ułatwione krajanie szkła. Jak wiadomo, do krajania szkła służy dyament, który, rysując powierzchnię, nie wywołuje drżeń i tem samem zapobiega kruszeniu się szkła w miejscach niewłaściwych. Tym, którzy dyamentu nie posiadają, możemy doradzić inny sposób, aczkolwiek stosuje się to tylko do przedmiotów, które możemy całkowicie zatopić w wodzie. Tak więc przedmiot szklany zanurzamy w wodzie i krajemy zwyczajnemi nożyczkami. Linię przekroju możemy zaznaczyć mydłem lub tłustą kredą. Szkło krajane w wodzie nigdy nie pęknie, ponieważ płyn, w jakim jest zatopione, nie dopuści do drżenia.

Wywabianie plam z wody z tkanin apreturowanych (z połyskiem) jak z tussoru, lekkiej tafty i t. p. odbywa się w sposób bardzo pojedynczy. Należy potrzymać splamiony materyał nad gorącą parą. Plama nietylko zniknie, lecz i materyał sam bardzo się odświeży.

Rozfryzowane pióra, boa itp. bardzo łatwo ufryzować w następujący sposób: Otrząsnąwszy z wody, trzymać nad gorącą blachą, a pióra wysychając zafryzują się same, w sposób taki, jak świeżo zdjęte ze strusia. Trzeba tylko uważać pilnie, ażeby 1. blacha nie była zanadto rozpalona i 2. nie zbliżać piór zanadto, bo mogą się przypalić, a białe zżółknąć. Susząc, oglądać co chwila.

Walka z robactwem.

Najlepszym sposobem wytępienia *karaluchów* (czarnych) i *prusaków* (żółtych) jest boraks w proszku, zmieszany z trochą mąki i miałkiego cukru. Posypać na noc, a rano zbierać robaki i palić. Dobry jest także proszek perski (o ile jest mocny), ale w obu środkach palenie jest konieczne. Najskuteczniej jednak działa to, by wszystkie szpary przy piecach, a zwłaszcza przy kominie kuchennym, pędzlować *wodą wrzącą z ałunem* i tąż wodą zalewać podłogę, dla wytępienia jajek, składanych przez robaki w szparach gdzie ciepło. Chcąc więc pozbyć się robactwa raz na zawsze, trzeba po wyparzeniu wodą z ałunem pokitować wszystkie szpary w ścianach gipsem, rozrobionym zimną wodą i powtarzać to od czasu do czasu, jeżeli skamieniały gips popęka. Szpary w podłodze kitować kitem, zrobionym ze świeżego twarogu i niegaszonego wapna. Skrupulatna czystość, palenie kości, obierzyn, wszelkich odpadków, codzień, zapobiega ciągłemu mnożeniu się robaków, które są obdarzone b. czułem powonieniem i ciągną z daleka, poczuwszy żer.

Co do *pluskiew*, to wytępić je można, ale to długa i żmudna robota, bo choć znikną, pojawiają się znowu, wychodząc, niewiadomo skąd. Trzeba więc wszystkie szpary i dziury, w których gnieżdżą się pluskwy, smarować kwasem siarczanym, zmieszanym na pół z wodą w porcelanowem naczyniu. Smarować piórkiem ostrożnie, by nie popalić ubrania i nie nachylać się nad naczyniem, z którego idzie para, gdy kwas połączy się z wodą. Zamiast kwasu siarczanego, można użyć czystej esencyi octowej. Potem szpary w ścianach zasmarować gipsem, rozrobionym zimną wodą — szpary i dziury od robactwa w łóżkach, ślady po gwoździach zakitować zwyczajnem, miękkiem mydłem. Co pewien czas powtarzać te zabiegi, (zwłaszcza na wiosnę). Ściany, łóżka, otomany skrapiać *benzyną*, wlaną do rozpylacza gumowego, a po dłuższej walce pluskwy wyginą doszczętnie.

Kuchnia w tygodniu wigilijnym.

Jesteśmy pod znakiem świąt Bożego Narodzenia — i trzeba pomyśleć o uczcie wigilijnej, która u nas w przeciwieństwie do innych krajów katolickich, jest postną. Zgodnie z tradycyą, której należy przestrzegać, na stole wigilijnym powinny się ukazać ryby, kapusta z grzybami, kluski z makiem etc. Podajemy poniżej zestawienie kilku wigilijnych obiadów, oraz kilka recept na potrawy wigilijne (między niemi także na „kutię", która wprawdzie w miastach nie jest jadana, ale recepta na nią zainteresować może gospodynie).

Kapusta z grzybami. Taka kapustę przyrządza się zwykle na wilię. Kilogram kapusty kiszonej nastawić w kamiennym garnku, dodawszy garść lub dwie suszonych grzybów, które należy przedtem w ciepłej wodzie wypłukać. Gdy grzyby już zupełnie miękkie, wyjąć je, poszatkować i wymięszać z kapustą, którą zasmażyć jak zwykle słoniną z zasmażoną cebulą i mąką, dodawszy trochą cukru do smaku. — Do kapusty dodaje się także groch.

Przyrządzenie maku na Wigilię. Funt maku białego namoczyć na 12 godzin w zimnej wodzie, następnie sparzyć na misce 3 razy, za każdym razem odlewając wodę przez sito, trzeć w donicy, dodając pół f. cukru miałkiego, wlać kilka łyżek śmietanki ciepłej i ułożyć na środku salaterki wysoko, a naokół obłożyć mak kasztanami, ugotowanemi i przeprowadzonemi przez maszynkę, ocukrowanemi, dodając tak do maku, jak i do kasztanów wanilii do smaku—górę makową ubiera się albo andrutami z cukierni, albo łamańcami, robionemi z kruchego ciasta z białym makiem. Osobno podaje się kremowa śmietanka, ubita z cukrem.

„Vol-au-vent". Można je robić z pozostałych ryb, lub też udusić na maśle kawałek białej ryby, obranej z ości i pokrajać ją w małe kawałki. Osobno ugotować trochę knedelków dodać uduszonych i pokrajanych grzybków, wątróbkę i mleczko

z ryby. Na smaku, w którym się to wszystko gotowało, zrobić biały sos, rozetrzeć łyżkę mąki z łyżką masła, rozprowadzić tym smakiem, dodać ćwierć łyżeczki Maggi i kieliszek białego wina, wcisnąć soku z cytryny, a przed samem podaniem zaciągnąć sos trzema żółtkami, (sos powinien być zawiesisty), wrzucić rybę i wszystkie dodatki, nałożyć do wprzód upieczonego i rozgrzanego rantu z francuskiego ciasta i przykryć placuszkiem lub małemi ciastkami. Podawać zaraz, żeby ciasto nie rozmokło.

Ciasto francuskie. Na funt przesianej najpiękniejszej mąki wziąć jedno jajko, trochę soli, kwaterkę wody z dwiema łyżeczkami octu i zagniatać tak długo ciasto, dopóki od ręki nie odstaje. Tak wyrobione zostawić na pół godziny przykryte talerzem, by się odleżało. Funt masła świeżego nie solonego wypłukać, zostawić przez chwilę w zimnej wodzie, by stwardniało, a włożywszy w serwetę wygnieść dobrze, by wszystka wilgoć z niego wyszła i rozwałkować w tejże serwecie na grubość palca w kwadrat. Ciasto rozwałkować także w kwadrat dwa razy tak duży jak masło, popudrować z wierzchu mąką, położywszy w środku masło, zawinąć na wierzch ciasto tak, aby szczelnie masło było przykryte i pod wałkowaniem nie dostało się na wierzch. Potem rozwałkować cienko i złożywszy na długość we troje pozostawić w spokoju przez 10 minut. Poczem złożyć znowu we troje jak serwetę i rozwałkować na grubość palca. Gdy pod wałkiem robią się bańki, ma już dosyć. Wałkować trzeba zawsze pociągając wałek od siebie naprzód, bo od tego dobroć ciasta zależy. Drugi warunek, aby robić je w miejscu chłodnem, w lecie w piwnicy.

Kutia wigilijna. Ćwierć litra mielonej pszenicy, sparzyć wrzącą wodą, a gdy się parę razy zagotuje, odlać i gotować dalej w kamiennym garnku tak długo aż będzie zupełnie miękka i gęsta. Uważać przytem trzeba, by się nie przypaliła, więc najlepiej gdy na wpół ugotowaną wstawić ją na ruszcie do pieca i często mięszać. Potem odstawić, aby wyziębła. Przygotować mak następ. sposobem: pół litra maku sparzyć wrzącą wodą i odcedziwszy, albo przepuścić go dwa razy przez maszynkę od siekania mięsa, albo ucierać łyżką. Dodać do niego łyżkę cukru, trzy lub cztery łyżki miodu, 1/4 ft. oparzonych z łupy i utartych na maszynce migdałów, 1/4 ft. rodzynków sułtańskich; ugotowaną przenicę (nie dawać jednak za dużo), rozrobić gęstą słodką śmietanką, nałożyć do kryształowej salaterki i przed podaniem postawić w zimnem miejscu na kilka godzin.

Obiady gospodarskie.

Dyspozycye na tydzień z uwzględnieniem pory roku.

Piątek 20 grudnia (postny obiad).

Zupa kartoflana. Jajka na occie. Naleśniki z serem.

Sobota 21 grudnia (postny obiad).

Barszcz ze śmietaną z krajanemi ziemniakami. Kotlety ze śledzi z sosem białym. Kluseczki zapiekane z parmezanem.

Niedziela 22 grudnia.

Rosół z grysikiem. Paszteciki w naleśnikach. Polędwica z buraczkami i makaronem. Ciastka z kremem.

Poniedziałek 23 grudnia.

Zupa pomidorowa czysta z grzankami. Befsztyki z przysmażonymi ziemniaczkami. Kompot z jabłek.

Wtorek 24 grudnia.

wigilia.

Śniadanie: śledzie marynowane z pieczonemi ziemniakami. Jajecznica. Ser. Wieczorem obiad wigilijny (patrz dyspozycye poniżej).

Środa 25 grudnia.

I. święto.

Rosół z jarzynami. Paszteciki w cieście francuskim. Sztuka mięsa z korniszonami. Zając z buraczkami. Kompot. Bakalje.

Czwartek 26 grudnia.

Barszcz czysty z uszkami. Polędwica garnirowana jarzynami. Kalafiory. Kompot. Owoce. Bakalje.

Obiady wiglijne.

I.

Zupa rybna. Zupa grzybowa. Szczupak z chrzanem. Lin smażony. Kapusta z grzybami. Łamańce z makiem.

II.

Zupa migdałowa. Zupa z ikry rybiej. Karasie w śmietanie. Sandacz smażony z sałatą. Kapusta z grochem i z grzybami. Kluski z makiem.

III.

Zupa grzybowa. Zupa rybna. Szczupak w galarecie. Karp na szaro. Lin smażony z chrzanem. Kompot z suszonych gruszek i śliwek. Kutia.

Obiad wykwintny wigilijny.

Zupa rybna. Zupa migdałowa. Vol-au-vent z ryb. Szczupak z chrzanem. Groszek zielony, kalafiory. Sandacz z rusztu. Sałata. Tort hiszpański.

Wartość odżywcza kasztanów jadalnych.

Ludzie wyobrażają sobie że kasztany jadalne zawierają ogromny procent składników odżywczych. Tak nie jest. Używa się wprawdzie kasztanów przy kuracyi tuczącej t. zw. Mastkur jednakowoż z innych powodów. Ich wartość odżywcza leży między takąż wartością chleba a ziemniaków. Chleb zawiera 57% krochmalu, kasztany 33% a ziemniaki 21%. Przy kuracyi tuczącej stosuje się kasztany po prostu jako odmianę w potrawach ponieważ pacyent odżywiany nadmiernie silnie musi co raz to inne pokarmy otrzymywać i to w najsmaczniejszej formie, byle tylko jadł. A kasztany można rozmaicie przyrządzać. Jedno jednak pamiętać należy, że kasztany nie są łatwo strawne.

KĄCIK HUMORYSTYCZNY.

Dobre wychowanie.

Mała Juleczka była niegrzeczna. Za karę dostała na podwieczorek tylko suchy chleb bez masła, bez niczego!...

— Ou wa! — powiedziała sobie z tryumfującą goryczą w duszy — ou wa! Mam pięć centów od wujaszka, na złość kupię sobie kiełbasy i już!

Zbiegła do wędliniarki na dół.

— Proszę za pięć centów krakowskiej kiełbasy!

— A! panna Julusia... Czy to dla panienki?

Zakłopotana odrzekła z rumieńcem:

— O! nie! tylko my mamy dzisiaj gości na kolację!...

Nasze dzieci.

Mały Kazio w dzień imienin dziadka składa powinszowanie:

— Życzę dziadkowi wszystkiego dobrego, szczęścia i kaszlu!

— A dlaczego, ty smarkaczu, życzysz mi kaszlu?...

— A bo dziadzio musi sobie kupić karmelków od kaszlu, to ja też troszkę dostanę.

Oświadczyny nauczyciela.

— Droga pani! Ziemia nasza jest zaludniona przez 1.543 miliony osób. Z tego na kobiety przypada 700 milionów, wybrałem panią jedną, to chyba świadczy dostatecznie o mojej miłości!

Na poczcie.

Młoda osoba: Proszę o list z cyfrą „D. 100".

Urzędnik: Takiego listu niema, ale jest jeden z cyfrą „D. D. 100".

Młoda osoba: To ten właśnie, mój narzeczony jąka się cokolwiek.

Zawsze nieszczęście!

Młoda dama: Czy sądzisz pan, że ślub w piątek przynosi nieszczęście?

Stary kawaler: Naturalnie. Dlaczegoż piątek miałby być wyjątkiem?

Imaginacya.

— Panu zatem to lekarstwo nie przypada do smaku... Hm... A lubisz pan piwo?

— Oj, to-to-to!

— Zażywaj więc pan medycynę, a wyobraź sobie, że to piwo.

— To już wolę panie konsyliarzu pić piwo, a imaginować sobie, że to medycyna!

Złapał się.

— Wczoraj nie było spirytusu do lampki, więc... więc, proszę pana, wziąłem trochę koniaku...

— No, ale przecie nie wiele wziąłeś?

— Jeden łyk tylko, jak Boga kocham.

Udało mu się.

— Więc pan ciągle cierpi na bok lewy? Niech pan robi zimne okłady.

— Ależ doktorze!... niedawno mi pan mówił, żebym się strzegł wszelkiego zetknięcia z zimnemi przedmiotami.

— Tak to prawda, ale, widzi pan... od tego czasu nauka zrobiła już szalone postępy...

Także racya.

— Mężu! Ty znowu z knajpy wracasz?

— A czy chcesz, żebym tam wiecznie siedział, czy co?

Do szan. Czytelników.

„Nowiny" są nietylko najtańszym (bo prenumerata wynosi 1 K 50 h. miesięcznie już z odniesieniem do domu), ale najobfitszym dziennikiem, bo przynoszą 5 specyalnych dodatków w tygodniu: „**Tydzień Humorystyczny**" (we wtorki), „**Praktyczna Gospodyni**" (we czwartki), „**Romans i Powieść**" (trzy razy na tydzień).

W dodatku **„Romans i Powieść"** drukowane są obecnie w formie książkowej dwie niezwykle interesujące powieści:

„Pan Józef Rouleletabille u cara" przez Gastona Leroux

i „Historya o Janaszu Korczaku i pięknej Miecznikównie" jedna z najpiękniejszych, a w handlu od dwudziestu lat wyczerpana powieść J. I. Kraszewskiego.

Każdy czytelnik, nietylko abonent, otrzyma na żądanie bezpłatnie początki obu drukujących się powieści, otrzyma przeto bezpłatnie kilkanaście arkuszów druku nader interesującej lektury.

Każdy, kto za kwartał złoży prenumeratę (1 K 50 h.) otrzyma bezpłatnie i franko **„Kalendarz Powieściowy Nowin"** ze zbiorem niezmiernie zajmujących nowel p. t. **„Przez lądy i morza"**.

Administracya „Nowin" ma na składzie wielce aktualne powieści:

„Przewrót" — powieść z najbliższej przyszłości, *osnuta na tle wojny Austryi z Rosyą i oblężenia Krakowa* — przez Ludwika Szczepańskiego, nakład księgarni Gebethnera i Spki w Krakowie.

„Król powietrza" powieść z najbliższej przyszłości przez L. Szczepańskiego, nakład Gebethnera i Spki w Krakowie.

„Balonem do bieguna Północnego" przez majora Drianta (z francuskiego), nakład Gebethnera i Spki w Krakowie.

Abonenci „Nowin" mogą te powieści nabywać w administracyi po zniżonej cenie: a mianowicie „Przewrót" w cenie 2 K 20 h., „Król Powietrza" w cenie 2 K 50 h., „Balonem do bieguna" w cenie 2 K 20 h.

Wszystkie te książki mają ozdobne kolorowe okładki i nadają się dobrze na podarki gwiazdkowe. (Na koszta przesyłki poleconej należy załączyć 45 hal.)

Wydawca: Krakowskie Tow. wydawnicze. Odpowiedzialny i naczelny redaktor: Ludwik Szczepański. Drukiem Aleksandra Rippera w Krakowie.